

KDO VÁ•TE NÁŠCO VÁ•C - PÁ~IPIÁ TE!

PondÁ•lÁ-, 28 Á•erven 2021

Kam se podÁ•vÁ;te, tam doporuÁ•ujÁ- jableÁ•nÁ½ ocet. Je produktem fermentace, coÁ¾ je proces, pÁ™i kterÁ•m jsou cukry rozÁ;itÁ;peny bakteriemi a kvasinkami. V prvnÁ•m stupni jsou cukry pÁ™emÁ;nÁ;ny na alkohol a ten se dÁ;il fermentuje na ocet. VyrÁ;bÁ- se bez pÁ™idÁ;nÁ- kvasinek Á•i bakteriÁ- octovÁ•ho kvaÁ;enÁ-. A dÁ;ky tomu, Á¾e je tepelnÁ; neupravenÁ½, je vÁ-tanou potravinou pro milovnÁ;ky zdravÁ•ho Á¾ivotnÁ-ho stylu, a takÁ• pro vitariÁ;ny, coÁ¾ jsou lidÁ•, kteÁ™Á- jÁ- vÁ½hradnÁ; syrovou stravu.

V domÁ;cnosti skvÁ;le Á•istÁ- a dezinfikuje. V kuchyni se pouÁ¾Á-vÁ; na dochucovÁ;nÁ- pokrmÁ- a na rÁ-znÁ• salÁ;itovÁ• zÁ;ilivky. RovnÁ;Á¾ se vyuÁ¾Á-vÁ; i jako konzervaÁ•nÁ- prostÁ™edek na rÁ-znÁ• bylinnÁ• octy, naklá;dÁ;nÁ- zeleniny a podobnÁ;.

O
jableÁ•nÁ•m octu se Á™Á-kÁ;í, Á¾e:

- MÁ; prospÁ;Á;nÁ• Á•inky na pleÁ; a vlasy, dodÁ;vÁ; jim hebkost a lesk,
- mÁ-Á¾ete ho pÁ™iklÁ;dat na otoky a vyuÁ¾Á-t ho i jako vodu po holenÁ;-
- Podporuje procesy trÁ;venÁ- tÁ-m, Á¾e upravuje pH a zvyÁ;uje kyselost trÁ;vicÁ-ch Á;Á;v â€“ odstraÁ;uje pÁ;lenÁ- Á¾Á;hy
- NapomÁ;hÁ; stÁ™evnÁ- pasÁ;Á¾i - podporuje pÁ™irozenÁ• oÁ•istnÁ• procesy stÁ™ev
- Á•istÁ- rovnÁ;Á¾ ledviny a jÁ;tra
- PomÁ;hÁ; s Á•bytkem vÁ;hy (Á;itÁ;pÁ- tuky)
- DÁ;ky vysokÁ• koncentraci kyseliny octovÁ• pÁ™irozenÁ; ovlivÁ;uje patogennÁ- mikroflÁ;ru
- JableÁ•nÁ½ ocet podporuje metabolismus a detoxikaci organismu.
- ZevnÁ; pomÁ;hÁ; pÁ™i plÁ-snÁ-ch (poradÁ- si s kvasinkovou infekcÁ;-)

- Pomáhá pátmi Áit-pancch.

- Pomáhá hÁi IÁit alergie a exomy

- Sniúje vysok½ cholesterol a vysok½ krevn½ tlak

- UklidÁuje artritidu a DNU

Protoúe

vÁjak nemÁi prokÁizanÁ IÁivÁ Áinky, neexistuje ÁdnÁ oficiÁlnÁ doporuÁenÁ-, jak ho uÁÁ-vat. NÁkteÁ-

lidÁ uÁÁ-vajÁ- dvÁ, ÁajovÁ IÁÁky dennÁ, smÁ-chanÁ ve sklenici s vodou, pÁÁ-padnÁ ochucenÁ IÁÁkou medu. Takto jej pijÁ- pÁed jÁ-dlem. BezpeÁnost tohoto pouÁitÁ- vÁjak nenÁ- vÁdecky ovÁÁena

Na co si

dÁit pozor pÁi pitÁ- jableÁnÁho octa:

RozhodnÁ

jej nedoporuÁujeme konzumovat lidem s citliv½m Áaludkem. ÁEist½ jableÁnÁ ocet je velmi kysel½ a mohl by poÁkodit zubnÁ- sklovinu a tkÁÁ v Ástech a v krku. PÁi

pouÁitÁ- na pokouÁku jedinÁ zÁedÁn½ - pozor na poleptÁjnÁ-. DlouhodobÁ uÁÁ-vÁjnÁ- jableÁnÁho octa máÁe zpÁsobit pokles obsahu draslÁ-ku a zhorÁit hustotu kostnÁ- tkÁjnÁ. Pokud májíte niÁÁ- hladinu draslÁ-ku nebo osteoporÁzu, porÁte se o jableÁnÁm octu s vaÁÁ-m IÁkaÁem.

Dejte si takÁ pozor na moÁnÁ

interakce s IÁky na diabetes, IÁky na srdeÁnÁ- onemocnÁ- a nÁkter½mi diuretiky.

Tak tedy - podle vÁjeho je to IÁk na skoro vÁjecho. Májíte nÁkdo konkrÁtnÁ- zkuÁjenosti? DobrÁ Ái ÁjpatnÁ? d@niela